



# EL EJERCICIO

La **clave** para mantenerse **sano**

*El ejercicio le ayuda en muchas formas; le ayuda a mantener el cuerpo sano y le hace sentirse bien.*

### ¿Cómo me ayuda?

El ejercicio es necesario para mantener buena salud, porque se mantiene un peso saludable. Ayuda a evitar problemas del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer. El ejercicio ayuda a sentirse mejor y a vivir más.

### ¿Cuánto ejercicio necesitan los niños?

Los niños necesitan una hora o más cada día. Los niños deben hacer ejercicios aeróbicos, tales como correr; también debe incluir ejercicios para fortalecer los músculos. La gimnasia o las lagartijas ayudan a fortalecer los músculos. El ejercicio le ayuda a los niños a formar un cuerpo saludable y, también les ayuda a dormir mejor y a desempeñarse mejor en la escuela. Ayúdeles a encontrar maneras para que hagan ejercicios con regularidad. Si puede, hágalo con ellos, para que sea más divertido.

### ¿Cuánto ejercicio necesitan los adultos?

Los adultos necesitan dos horas y media de ejercicio moderado o una hora y quince minutos de ejercicio fuerte por semana. Puede hacer ejercicios por períodos más cortos que sumen dos horas y media de ejercicio moderado o una hora y quince minutos de ejercicio fuerte. Para fortalecer los músculos debe hacer ejercicio dos días a la semana.

### ¿Qué clase de ejercicio debemos hacer?

Empiece haciendo ejercicios suaves y vaya aumentando. Los siguientes ejercicios le harán sudar y a su corazón latir más rápido:

- ▶ Montar en bicicleta
- ▶ Caminar rápido
- ▶ Bailar
- ▶ Nadar
- ▶ Algunos deportes
- ▶ Algunas tarea de la casa y en el jardín

Los siguientes ejercicios producen buenos resultados:

- ▶ Correr
- ▶ Nadar de ida y vuelta en la alberca
- ▶ Montar en bicicleta rápido
- ▶ Algunos deportes

Los siguientes le ayudarán a desarrollar los músculos:

- ▶ Levantar pesas
- ▶ Hacer yoga
- ▶ Estiramientos con bandas de goma
- ▶ Lagartijas, conocidas como (*pull-ups*) y sentadillas
- ▶ Algunas tareas de la casa y el jardín
- ▶ Los ejercicios de estiramiento son también buenos, porque dan mayor flexibilidad.

Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicio. El ejercicios es una buena manera de mantener su salud y la de toda su familia.